



---

## Kerendahan Hati dan Pemaafan pada Mahasiswa Psikologi

Widia Puspita Margarani<sup>1\*</sup>, Kondang Budiyan<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

\* widia\_puspita123@yahoo.co.id

---

### Abstrak

Menjadi mahasiswa tidak lepas dari interaksi sosial yang dapat menyebabkan konflik interpersonal dan sulit untuk memaafkan dengan tanpa syarat. Perlu strategi manajemen emosi yang baik bagi mahasiswa untuk menghadapi masalah. Kerendahan hati dan pemaafan dapat berfungsi untuk mengendalikan pikiran atau perilaku yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dan menggunakan Teknik sampling *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 39 orang laki-laki dan 61 orang Perempuan yang merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan berusia 17-24 tahun. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) dan Skala Kerendahan Hati. Analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation*. Nilai koefisien korelasi sebesar  $(r_{xy}) = 0.264$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0.004$  ( $p < 0.050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kerendahan hati dan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Dari hasil analisis data didapatkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) dalam penelitian ini sebesar 0.07, hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kerendahan hati terhadap pemaafan sebesar 7%.

**Kata Kunci :** Pemaafan, Kerendahan Hati, Mahasiswa

### Abstract

*Being a student cannot be separated from social interactions which can cause interpersonal conflicts and make it difficult to forgive unconditionally. Students need good emotional management strategies to face problems. Humility and forgiveness can serve to control excessive thoughts or behavior. This research aims to determine the relationship between humility and forgiveness in psychology students. This research is quantitative correlational research and uses a purposive sampling technique. The subjects in this study were 39 men and 61 women who were active students at the Faculty of Psychology, Mercu Buana University, Yogyakarta and aged 17-24 years. Data collection in the study used the Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM 18) scale and the Humility Scale. The correlation coefficient value is  $(r_{xy}) = 0.264$  with a significance level of  $p = 0.004$  ( $p < 0.050$ ). This shows that there is a significant positive relationship between humility and forgiveness in psychology students. The data analysis used is Pearson Correlation analysis. From the results of data analysis, the coefficient of determination ( $R^2$ ) in this study was 0.07, this shows that the effective contribution of humility to forgiveness is 7%.*

**Keywords:** Forgiveness, Humility, College Student



## PENDAHULUAN

Banyak orang yang melanjutkan pendidikannya setelah selesai dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Peserta didik yang ada di perguruan tinggi disebut dengan sebutan mahasiswa (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (2014) usia mahasiswa tergolong dalam rentang usia remaja yakni 10-24 tahun dan belum menikah. Juariana (dalam Hartanti, 2006) mengatakan bahwa mahasiswa membutuhkan hubungan dan interaksi sosial dalam kehidupan kemanusiaannya, salah satunya yakni mahasiswa harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan teman sebaya (Muhibbin, 2015). Sifat interaksi sosial dan keadaan pikiran serta kesehatan mental orang tersebut adalah fenomena yang terkait secara teori yang memiliki efek satu sama lain (Cardak, 2013). Interaksi sosial dapat mendatangkan konflik pada manusia. Hunt and Metcalf (1996) membagi konflik menjadi dua jenis, yaitu *intrapersonal conflict* (konflik intrapersonal) dan *interpersonal conflict* (konflik interpersonal).

Konflik ini terjadi dalam setiap lingkungan sosial, seperti dalam keluarga, kelompok teman sebaya, sekolah, perguruan tinggi, masyarakat dan negara. Dalam beberapa penelitian menemukan bahwa meminta maaf sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya (Darby dan Schlenker, 1982; Ohbuchi dkk, 1989). Pemaafan adalah upaya membuang semua keinginan pembalasan dendam dan sakit hati yang bersifat pribadi terhadap pihak yang bersalah atau orang yang menyakiti dan mempunyai keinginan untuk membina hubungan kembali (Wardhati & Faturochman, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa menunjukkan gejala pemaafan yang rendah. Pada aspek *avoidance motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya bahkan tidak mau melihat wajahnya. Mereka lebih memilih untuk melewati jalan yang lain demi tidak bertemu dengan orang yang telah menyakitinya. Pada aspek *revenge motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut memiliki keinginan untuk membalas dendam kepada orang yang telah menyakitinya, bahkan senang ketika bisa melakukan balas dendam. Pada aspek *benevolence motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka tidak mau menjalin hubungan atau komunikasi dengan orang yang telah menyakitinya bahkan untuk sekedar menyebutkan namanya.

Worthington dan Wade (1998) menjelaskan bahwa memaafkan memberikan keuntungan bagi kesehatan psikis dan fisik individu serta terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah. Dampak negatif yang dapat



dialami individu jika tidak memaafkan adalah emosi negatif yang bisa memberikan efek negatif jangka panjang untuk kesehatan, terutama jantung (Brosschot & Thayer, 2003), meningkatkan tekanan darah (Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002), dan menimbulkan gangguan kecemasan (Thayer & Lane, 2000). Sedangkan dampak secara sosial yang dapat dirasakan adalah hubungan dengan orang lain kurang akrab, dan sukar menjalin persahabatan.

Pemaafan dalam praktiknya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang berpengaruh terhadap pemaafan menurut Wardhati & Faturochman (2006) antara lain empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan. Faktor yang akan diteliti lebih lanjut berdasarkan teori dari Wardhati & Faturochman (2006) adalah karakteristik kepribadian. Individu dengan kepribadian *ekstrovert* akan lebih mudah memaafkan (McCullough, dkk, 1998). Kepribadian merupakan faktor pembentuk pemaafan (McCullough, dkk. 1998), dalam hal ini peneliti mengacu pada penelitian Ashton dan Lee (2007) yang menyatakan ada aspek kepribadian dalam struktur kepribadian HEXACO yang memiliki sifat hampir sama dengan tipe *ekstrovert*. Pemahaman terkait karakteristik kepribadian menggunakan pendekatan *HEXACO Personality Inventory* dan mendefinisikan enam (*hexa*) faktor dalam kepribadian yang terdiri dari 24 skala trait kepribadian di facet-level. Keenam faktor dalam kepribadian tersebut antara lain *Honesty-Humility (H)*, *Emotionality (E)*, *Extraversion (X)*, *Agreeableness (A)*, *Conscientiousness (C)*, dan *Openness to Experience (O)* (Ashton & Lee, 2007).

Kerendahan hati dapat memberikan kerangka kognitif kepada pihak yang tersinggung untuk memahami kebutuhan masa lalunya sendiri akan pemaafan, membuatnya lebih mungkin untuk membalas (Elliott, 2010). Elliott (2010) menyatakan bahwa kerendahan hati (*humility*) adalah kemampuan untuk mengakui kesalahan diri, ketidaksempurnaan, kesenjangan/ keterbatasan diri dan keterbukaan untuk menerima ide-ide baru, informasi, dan saran. Dengan demikian, kerendahan hati membuat mereka lebih terbuka untuk mengakui kemampuan dan nilai orang lain (Elliott, 2010). Karena itu, kerendahan hati memiliki peran penting dalam penyelesaian konflik dan hubungan interpersonal. Orang yang memiliki kerendahan hati yang tinggi akan lebih mudah untuk memaafkan, sebaliknya orang yang memiliki kerendahan hati yang rendah akan sulit untuk memaafkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data ada 2 yaitu Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM 18)* untuk mengukur pemaafan dan Skala



Kerendahan Hati. Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) disusun berdasarkan teori dari McCullough (2006) yang membagi menjadi 3 dimensi yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation* dan *benevolence motivation*. Skala Kerendahan Hati disusun berdasarkan empat aspek kerendahan hati menurut Elliot (2010) yaitu *Openness*, *Self-forgetfulness*, *Modest self-assessment* dan *Focus on others*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *product moment* (statistik parametrik) dari Karl Pearson. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 100 mahasiswa yang berusia 17 sampai dengan 24 tahun. Dengan 39 subjek laki-laki dan 61 subjek perempuan.

## HASIL

Hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Variabel	N	Hipotetik				Empirik			
		Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Pemaafan	100	17	68	42.5	8.5	17	68	48.05	8.571
Kerendahan Hati	100	19	76	47.5	9.5	45	76	59.84	6.515

Berdasarkan data deskriptif dalam tabel diatas dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap variabel pemaafan dan kerendahan hati. Pertama, pada kategorisasi skor pemaafan didapatkan bahwa 57 subjek (57%) berada pada kategori sedang. Sisanya 4 subjek (4%) dalam kategori rendah dan 39 subjek (39%) memiliki perilaku pemaafan pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kemampuan pemaafan yang sedang. Kedua, pada kategorisasi kerendahan hati didapatkan bahwa tidak ada subjek yang memiliki kerendahan hati yang rendah. sebanyak 34 subjek (34%) berada pada kategori sedang dan sebanyak 66 subjek (66%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kemampuan kerendahan hati yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel pemaafan memperoleh K-S  $Z = 0,102$  dan  $p = 0,012$ . sedangkan untuk variabel kerendahan hati diperoleh K-S  $Z = 0,100$  dan  $p = 0,015$ . Dari data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel kerendahan hati tidak mengikuti sebaran data normal karena memiliki nilai signifikansi Kolmogorov smirnov  $< 0,050$ . Hasil uji linieritas antara pemaafan dengan kerendahan hati diperoleh  $F = 10,905$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,001. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pemaafan dan variabel kerendahan hati merupakan hubungan yang linier.



Tabel 2. Uji Hipotesis

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PEMAAFAN * KERENDAHAN_ HATI	Between Groups	(Combined)	3868.217	26	148.778	3.190	.000
		Linearity	508.602	1	508.602	10.905	.001
		Deviation from Linearity	3359.615	25	134.385	2.881	.000
	Within Groups		3404.533	73	46.637		
Total			7272.750	99			

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PEMAAFAN * KERENDAHAN_HATI	.264	.070	.729	.532

Hasil analisis *product moment (pearson correlation)* dari spearman menunjukkan koefisien antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi dengan hasil ( $r_{xy}$ ) = 0,264 dengan  $p = 0,004$  ( $p < 0,050$ ), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kerendahan hati dan pemaafan, sehingga hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Semakin tinggi kerendahan hati yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat pemaafan pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kerendahan hati mahasiswa maka semakin rendah tingkat pemaafan yang dimiliki mahasiswa. Hasil analisis korelasi pada penelitian ini mendapatkan hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,070. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kerendahan hati memiliki sumbangan sebesar 7% terhadap pemaafan.

## DISKUSI

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi. Adapun hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa kerendahan hati memiliki sumbangan terhadap pemaafan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa adanya hubungan positif antara kerendahan hati dengan pemaafan (Kusprayogi & Nashori, 2016). Selain faktor kerendahan hati, pemaafan juga dapat dipengaruhi oleh empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan dan kualitas hubungan (McCullough, 1998;2010;2012).



Dalam penelitian (Umility & Shs, 2010) juga mengungkapkan bahwa kerendahan hati penting untuk pemaafan. Dalam hal ini kerendahan hati spiritual (*spiritual humility*) berhubungan positif dengan pemaafan, tetapi hanya bagi mereka yang memiliki komitmen agama yang tinggi. Dalam Powers, Christie dkk (2007) juga menjelaskan bahwa kerendahan hati berkorelasi positif dengan sikap terhadap pemaafan. Pemaafan berhubungan positif dengan kerendahan hati diprediksi dari dimensi kerendahan hati (Çardak, 2013). Kontribusi variabel kerendahan hati lebih besar dibandingkan dengan variabel religiusitas islami (Fitriani & Agung, 2018). Selain faktor kerendahan hati, pemaafan juga dapat dipengaruhi oleh empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan dan kualitas hubungan (McCullough, 1998;2010;2012). Menurut Nashori (2014), pemaafan juga dapat dipengaruhi oleh sumber-sumber lain diantaranya adalah religiusitas, sosial kognitif, hubungan interpersonal, tingkat kelukaan, usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu hasil korelasi yang relatif kecil (sumbangan efektif 7%).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa. Artinya terdapat pengaruh antara kerendahan hati dengan pemaafan. Semakin tinggi kerendahan hati mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat pemaafan pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kerendahan hati mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat pemaafan yang dimiliki mahasiswa.

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu mahasiswa yang memiliki pemaafan pada kategori rendah agar dapat meningkatkan pemaafan dalam dirinya untuk mengatasi perasaan sakit hati dan dendam. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pemaafan adalah dengan keterbukaan dalam mengungkapkan diri. Seseorang yang dapat mengungkapkan diri, terutama ketika mengungkapkan emosi negatif secara verbal, maka itu akan membantunya mengeluarkan rasa sakit hati, benci, amarah, dendam dan sebagainya (Pennebaker, 2002). Kerendahan hati menyumbang 7% pengaruh terhadap pemaafan, hal ini membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap pemaafan pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Anderson MA (2006). *The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents*.

Electronic Theses and Dissertations.



- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burney, D. M., & Kromrey, J. (2001). Initial development and score validation of the adolescent anger rating scale. *Educational and Psychological Measurement*, 61(3), 446–460.
- Çardak, M. (2013). The relationship between forgiveness and humility: A case study for university students. *Educational Research and Reviews*, 8(8), 425–430. <https://doi.org/10.5897/ERR2012.1071>
- Elliot, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale*. University of Tennessee, Knoxville.
- Fitriani, Y., & Agung, I. M. (2018). Religiusitas islami dan kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 165. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.6418>
- Hunt, M.P. and Metcalf, L. 1996. *Ratio and inquiry on society's closed areas, in Educating The Democratic Mind (W. Partner)*. New York: State University of New York Press.
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Lingga, Ruth W. W., and Joesita M. R. Tuapattinaja. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, vol. 1, no. 2, 24 Dec.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 887-897
- McCullough, M. E., Luna, L. R., Berry, J. W., Tabak, B. A., & Bono, G. (2012). Conciliatory gestures facilitate forgiveness and feelings of friendship by making transgressors appear more agreeable. *Journal of Personality*, 80 (2), 503-536.
- Muhibbin Syah. (2015). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nashori, F. (2014). *Psikologi pemaafan*. Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Pennebaker, J.W. (2002). *Ketika Diam Bukan Emas*. Bandung: Mizan
- Santrock. (2003). *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Umility, S. P. H., & Shs, S. C. (2010). Relational spiritual and forgiveness: development of the. 38(2), 91–100.
- Wardhati, L, T., & Faturochman (2006). Psikologi Pemaafan. *Jurnal Psikologi UGM*, Vol. 14 (1). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.



Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1998). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418. doi:10.1521/jscp.1998.18.4.385